

УДК 64  
ББК 37.279  
С19

Переводчик Д. Шалаева  
Редактор И. Беличева

**Сасаки Ф.**

С19 Прощайте, вещи! Новый японский минимализм / Фумио Сасаки ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 264 с.

ISBN 978-5-9614-3390-6

«Прощайте, вещи!» — книга самого известного минималиста в Японии и мировой бестселлер, переведенный на несколько языков. Ее автор Фумио Сасаки — обычный парень, который покупал кучу вещей, полагая, что это повысит его самооценку или сделает его счастливее. Когда он понял, что превратил свое и так небольшое жилище в забитое хламом пространство, то решил, что с него довольно и нужно что-то менять. Сасаки увлекся идеями минимализма и распрощался со многими вещами, которые ему мешали. Эффект оказался поразительным: он научился обходиться малым, стал меньше времени тратить на уборку, больше внимания уделять тому, что действительно важно, — и, по его собственному признанию, обрел истинные свободу и счастье.

В книге «Прощайте, вещи!» автор делится своим опытом, дает конкретные рекомендации и показывает, как минимализм может не только преобразить вашу квартиру, но и по-настоящему обогатить жизнь. Стать минималистом может каждый, и для этого не нужно все выкидывать, важно понять, что для вас ценно, и избавиться от всего остального.

УДК 64  
ББК 37.279

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

**WOKUTACHINI, MOU MONO WA HITSUYOU NAI.**

© Fumio Sasaki, 2015  
Russian translation rights arranged  
with WANI BOOKS CO., LTD. through Japan  
UNI Agency, Inc., Tokyo

© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Альпина Паблишер»,  
2020

ISBN 978-5-9614-3390-6 (рус.)  
ISBN 978-0-393-60903-5 (англ.)

## Содержание

Превращение в минималиста .....	7
О структуре книги .....	21
Введение .....	23
1. Почему минимализм? .....	31
2. В чем истоки нашего накопительства? .....	55
3. Практические рекомендации начинающим минималистам .....	81
Не останавливайтесь на достигнутом .....	139
4. Двенадцать перемен, которые произошли со мной, когда я распрощался со своими вещами .....	157
5. Чувствовать счастье вместо того, чтобы стремиться стать счастливым .....	243
Послесловие и максимум благодарностей .....	253
Памятка начинающему минималисту .....	259